سوال 7: چربی میں حل ہونے والے وٹامنز کے نام لکھیں۔

جواب: وٹامن A، D، E اور وٹامن K چربی میں حل ہو جاتے ہیں۔

سوال 8: وٹامن E کی اہمیت بیان کریں۔

جواب: وٹامن E بیجوں کے تیل، گندم اور انڈوں سے حاصل ہوتا ہے۔ وٹامن E ہری سبزیوں، سلاد، بند گوبھی اور گاجر سے بھی حاصل ہوتا ہے۔ وٹامن E کی کمی سے عضلات اور اعصاب کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ وٹامن E کی کمی سے بانجھ پن کی بیماری بھی ہو سکتی ہے۔

سوال 9: رکٹس کسے کہتے ہیں؟

جواب: وٹامن D کی کمی سے ہڈیاں کھوکھلی، نرم اور ٹیڑھی ہو جاتی ہیں بچپن میں ہونے والی اس بیماری کو رکٹس کہتے ہیں۔

سوال 10: اوسٹیوملیشیا کسے کہتے ہیں؟

جواب: اگر بالغ عمر میں وٹامن D کی کمی سے ہڈیاں نرم، کھوکھلی اور ٹیڑھی ہو جائیں تو اسے اوسٹیوملیشیا کہا جاتا ہے۔

سوال 5:

-1	ص	-2	غ
-3	ص	-4	غ
-5	غ	-6	ص
-7	غ	-8	ص
-9	ص	-10	غ

باب 5

بیماریاں، وجوہات اور بچاؤ
(DISEASES, CAUSES AND PREVENTION)

اس باب میں ہم درج ذیل عنوانات کے بارے میں سیکھیں گے:

-1 وائرس، بیکٹیریا، پیرا سائٹ اور فنگس سے پھیلنے والی چند بیماریاں ان کی وجوہات اور بچاؤ کی تدابیر۔

-2 مختلف ذرائع مثلاً ہوا، چھوت چھات، فضلہ، جانوروں اور خراشوں اور زخموں سے جراثیم کا پھیلاؤ۔

-3 جراثیم سے پھیلنے والی بیماریوں سے بچاؤ کی تدابیر۔

-4 دھویں اور سگریٹ نوشی سے پیدا ہونے والی مختلف بیماریاں۔

-5 ذہنی بیماریاں اور ان کا علاج۔

-6 ڈرگز، میڈیسن اور نشہ آور اشیاء میں فرق ان کا استعمال اور معاشرے پر مضر اثرات۔

سوال 1: جراثیم کیا ہوتے ہیں؟ جراثیم کی اہمیت بیان کریں۔

جواب: جراثیم:

وہ خوردبینی زندہ اجسام جو ہماری زمین، ہوا اور پانی میں ہر وقت موجود رہتے ہیں اور جانداروں میں مختلف بیماریوں کا باعث بنتے ہیں، جراثیم کہلاتے ہیں۔

وبائی امراض:

تمام وبائی امراض خوردبینی بیکٹیریا اور وائرس کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ بیماریاں لگانے والے کچھ جاندار انسان ظاہری آنکھ سے دیکھ سکتا ہے۔

فنجائی (Fungus):

فنجائی پودے سے مشابہت رکھتے ہیں جن کی جڑیں، پتے اور تنے نہیں ہوتے اور یہ بیماریاں لاگو کرتے ہیں۔

سوال 2: جراثیم سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی تفصیل لکھیں۔

جواب: وائرس، بیکٹیریا، فنگس اور ورمز بہت سی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ جراثیم سے لاحق ہونے والی بیماریاں درج ذیل اقسام میں تقسیم کی جا سکتی ہیں:

الف۔ وائرس سے پیدا ہونے والی بیماریاں
ب۔ بیکٹیریا سے پیدا ہونے والی بیماریاں
ج۔ فنگس سے پیدا ہونے والی بیماریاں
د۔ ورمز سے پیدا ہونے والی بیماریاں

الف۔ وائرس سے پیدا ہونے والی بیماریاں (Viral Diseases):

وائرسز سے بہت سی بیماریاں لگتی ہیں لیکن درج ذیل بیماریاں عام ہیں:

1- سمال پوکس	2- پولیو	3- انفلوائنزا یا فلو
4- خسرہ	5- ایڈز	6- ہیپاٹائٹس

1- سمال پوکس (Small Pox):

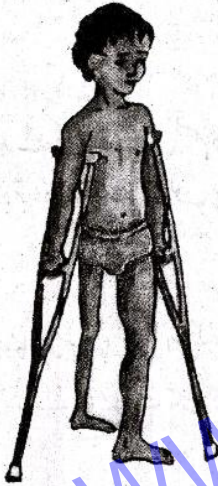
سمال پوکس فوری طور پر پھیلنے والی متعدی مرض ہے۔ سمال پوکس کا وائرس اب دنیا میں کہیں نہیں لیکن امریکہ، روس، جنوبی افریقہ اور برطانیہ میں تجربات کی خاطر اسے لیبارٹریوں میں رکھا گیا ہے۔

بیماری کی علامات:

i- سمال پوکس میں اچانک بخار ہو جاتا ہے۔

ii- مریض کا سر درد ہوتا ہے۔
iii- مریض کو کمر درد ہوتا ہے۔
iv- مریض کو قے آتی ہے۔
v- مریض بچوں کو بعض اوقات جھٹکا لگتا ہے۔
vi- مریض کو بخار کے تیسرے دن بازوؤں اور ٹانگوں پر دانے نکلتے ہیں۔

عمر:

سمال پوکس کا وائرس ہر عمر کے مرد اور عورت میں ایک جیسی بیماری پیدا کرتا ہے۔

ساری زندگی کیلئے مدافعت:

اگر کسی شخص پر سمال پوکس کا حملہ ہو جائے تو یہ مریض میں ساری زندگی کیلئے قوت مدافعت پیدا کرتا ہے اور پھر شاذ و نادر ہی اس کا حملہ ہوتا ہے۔

ذریعہ:

مریض جب کھانستا ہے، بولتا یا چھینکتا ہے تو یہ وائرس ہوا میں معلق رہتا ہے اور سانس کے ذریعے مریض کے جسم میں داخل ہوتا ہے۔

2- پولیو (Polio):

یہ پولیو وائرس سے پھیلنے والی متعدی بیماری ہے۔

عمر:

یہ بیماری دو سال سے کم عمر بچوں کو ہوتی ہے۔

ذریعہ:

کھانے پینے کی اشیاء کے ساتھ پولیو وائرس منہ کے ذریعے داخل ہو کر نروس سسٹم میں داخل ہوتا ہے اور نروسیلز کو تباہ کر کے فالج کا سبب بنتا ہے۔ پولیو وائرس نظام انہضام کے راستے خون کی نالیوں میں چلا جاتا ہے۔

علامات:

بیماری کی علامت میں

- i- زکام کے ساتھ بخار کا ہونا
- ii- قے آنا
- iii- عضلات میں درد ہوتی ہے۔
- iv- وائرس کے شدید حملے کی صورت میں جسم کا کوئی حصہ مفلوج ہو جاتا ہے۔

پولیو کا حملہ زیادہ تر ایک یا دونوں ٹانگوں پر ہوتا ہے اور ٹانگیں مفلوج یا کمزور ہو جاتی ہیں۔

دوا:

جس جسم پر پولیو کا حملہ ہو جائے تو اس جسم کی افزائش رک جاتی ہے اور یہ حصہ پتلا ہو جاتا ہے۔ بیماری شروع ہونے کی صورت میں کسی دوا سے یا اینٹی بائیوٹک سے فالج ٹھیک نہیں ہوتا۔

پولیو کی وجہ سے جو بچہ معذور ہو جائے اس کی غذا صحیح اور زیادہ ہونی چاہیے۔

ورزش:

بچے کو باقاعدگی سے ورزش کرانا چاہیے۔

احتیاطی تدابیر:

مریض کو دوسرے بچوں سے الگ رکھنا چاہیے۔

علاج:

- i- پولیو ویکسین کے استعمال سے پولیو سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔
- ii- ای پی آئی پروگرام: پاکستان کے اندر پولیو کا مدافعی ویکسین ای پی آئی پروگرام (Expanded Programme on Immunization) بہت اہم ہے۔

3- انفلوئنزا یا فلو (Flue):

انفلوئنزا بڑی تیزی سے پھیلنے والی بیماری ہے یہ بیماری ایک دو مریضوں سے پوری دنیا کو لپیٹ میں لے سکتی ہے۔

انفلوئنزا وائرس کی اقسام:

انفلوئنزا وائرس تین طرح کا ہوتا ہے:

- i- انفلوئنزا A وائرس A سے ہوتا ہے۔
- ii- انفلوئنزا B وائرس B سے ہوتا ہے۔
- iii- انفلوئنزا C وائرس C سے ہوتا ہے۔

انفلوئنزا کی خطرناک اقسام:

وائرس کی خطرناک اقسام A اور B ہیں۔

علامات:

- i- انفلوئنزا میں گلا خراب ہو جاتا ہے۔
- ii- مریض کو بخار اور کھانسی ہوتی ہے۔
- iii- ناک کی جھلی اور آنکھوں سے پانی بہتا ہے۔
- iv- انفلوئنزا میں پٹھوں میں شدید اینٹھن اور سر درد ہوتی ہے۔
- v- انفلوئنزا میں معمولی کام کاج کے بعد تھکاوٹ ہوتی ہے۔

عمر:

وائرس کا حملہ ہر عمر کے لوگوں میں یکساں ہوتا ہے۔

انفلوئنزا کا حملہ مرد اور عورت دونوں میں ایک جیسا ہوتا ہے۔

موسم: انفلوئنزا عموماً سردیوں اور برسات کے موسم میں ہوتا ہے۔

مقام: جہاں ہجوم ہو یا زیادہ لوگ ہوں وہاں انفلوئنزا کا حملہ زیادہ ہوتا ہے اور جلدی پھیلتا ہے۔

ذرائع:

- i- انفلوئنزا کے مریض کے تھوکنے، بولنے، کھانسے، چھینکنے کے دوران ننھی ننھی بوندوں میں وائرس ہوتا ہے اس سے یہ پھیلتا ہے۔
- ii- انفلوئنزا کے مریض کے استعمال کی چیزوں جیسے کہ تولیہ، رومال وغیرہ کے ذریعے بھی

یہ پھیلتا ہے۔

احتیاط:

اگر کسی مقام پر انفلوئنزا پھیلنے کا خدشہ ہو تو مقامی محکمہ صحت کو مطلع کرنا چاہیے۔

علاج:

انفلوئنزا کی ویکسین لگوانا چاہیے۔

4- خسرہ (Measles):

یہ وائرس سے پھیلنے والی بیماری ہے جس میں جلد پر نظر نہ آنے والے چھوٹے چھوٹے دانے بنتے ہیں ان دانوں میں وائرس موجود ہوتا ہے۔

علامات:

اس بیماری میں

i- بخار ہوتا ہے، ٹھنڈ لگتی ہے، ناک بہتی ہے۔

ii- آنکھیں دکھتی ہیں۔

iii- کھانسی آتی ہے۔

iv- جسم پر نظر نہ آنے والے دانے نکلتے ہیں۔

v- بیماری کے بڑھنے کے ساتھ منہ دکھنے لگتا ہے۔

vi- اسہال لگتے ہیں۔

vii- نمونیہ ہوتا ہے۔

viii- غذائیت میں کمی آتی ہے۔

ix- شدید حالت میں آنکھوں اور کانوں کی انفیکشن ہوسکتی ہے۔

x- منہ بہت زیادہ دکھنے لگتا ہے۔

xi- کوپلکس سپاٹ (Koplik's spot): دو تین دن بعد منہ کے اندر نمک کے ذروں کی طرح کے چھوٹے چھوٹے سفید دھبے بنتے ہیں انہیں کوپلک سپاٹ کہتے ہیں۔

xii- کوپلک سپاٹ کے ایک دو دن بعد جلد پر سرخ دھبے پہلے کان کے پیچھے اور گردن پر اور پھر چہرے اور سارے جسم پر بنتے ہیں اور سب سے آخر میں بازوؤں اور ٹانگوں پر سرخ نشانات بنتے ہیں۔ سرخ دھبے پانچ دن تک رہتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر:

i- خسرہ کے مریض کو دوسرے بچوں سے علیحدہ رکھیں۔

ii- جو بچے غذائیت کی کمی کا شکار ہوں خصوصاً ان بچوں کو بچانا چاہیے۔

iii- جن بچوں کو تپ دق یا دائمی بیماریاں ہوں انہیں بچانا چاہیے۔

iv- خسرہ کے مریض بچے کو بستر ہی میں رہنا چاہیے۔

غذا:

i- مریض بچے کو زیادہ سے زیادہ پینے والی اشیاء دینا چاہیں۔

ii- مریض کو زیادہ غذائیت والی غذا دینا چاہیے۔

iii- شیر خوار بچہ اگر ماں کا دودھ نہ پی سکے تو پھر ماں کا دودھ نکال کر چمچ کے ذریعے دینا چاہیے۔

5-ایڈز [AIDS](Autoimmune Deficiency Syndrome):

ایڈز وائرس سے پھیلنے والا مرض ہے ایڈز کے وائرس کا نام HIV (Human Immunodeficiency virus)

اثرات ونقصان:

ایڈز کا وائرس مدافعتی نظام کو تباہ کر دیتا ہے۔ یہ سنگین صورت حال اختیار کر کے انسان کو موت کے منہ میں لے جاتی ہے۔

ایڈز چھوت کی بیماری نہیں:

مریض کو چھونے، مریض کے ساتھ بیٹھنے اور ہاتھ ملانے یا مریض کے ساتھ کام کرنے سے یہ بیماری نہیں پھیلتی۔

جن لوگوں میں ایڈز کا وائرس موجود ہو لازمی نہیں کہ وہ لوگ کمزور نظر آئیں۔ ایڈز کی علامات نظر آنے میں بعض اوقات کئی سال لگ سکتے ہیں۔

ایڈز ظاہر ہونے کے بعد زندگی:

ایڈز کی علامات ظاہر ہونے کے تقریباً 2 سال تک مریض زندہ رہ سکتا ہے۔

ایڈز کے وائرس کا مقام:

i- ایڈز کا وائرس انسانی خون میں پایا جاتا ہے۔

ii- ایڈز کا وائرس جنسی رطوبتوں میں پایا جاتا ہے۔

iii- ایڈز کا وائرس آنسو، پسینے، پیشاب اور تھوک میں بھی پایا جاتا ہے۔

ایڈز منتقل ہونے کے ذرائع:

i- ایڈز کا وائرس خون یا خون کے اجزاء کی منتقلی کے دوران متاثرہ مریض کی سرنج کے استعمال سے منتقل ہوسکتا ہے۔

ii- ایڈز کا وائرس حاملہ ماں سے اس کے بچے میں منتقل ہوسکتا ہے۔

iii- ایڈز سے متاثرہ شخص کے اس کے جنسی ساتھی کے ساتھ ملاپ سے بھی منتقل ہوتا ہے۔

iv- حجام کے اوزاروں سے بھی ایڈز کا وائرس منتقل ہوسکتا ہے۔

v- کان اور ناک چھیدنے کے دوران بھی ایڈز وائرس منتقل ہوسکتا ہے۔

علامات:

i- ایڈز کے مریض میں شروع میں ہلکا زکام ہوتا ہے۔ اس کے بعد کئی سالوں تک مریض بالکل ٹھیک رہتا ہے اور آہستہ آہستہ وہ مکمل مریض بن جاتا ہے۔

ii- مریض کا وزن تیزی سے کم ہونا شروع ہوتا ہے۔

iii- ایڈز کے مریض کو ایک ماہ تک اسہال رہتا ہے۔

iv- مریض کو بخار، کھانسی اور نمونیہ ہو جاتا ہے۔

v- ایڈز کے مریض میں بڑے داغ دھبے بن جاتے ہیں۔

حفاظتی تدابیر:

i- ایڈز سے بچنے کے لیے ہمیشہ اپنے جیون ساتھی تک محدود رہیں اور قرآنی احکامات پر عمل کریں۔

ii- انجکشن لگوانے کیلئے نئی غیر استعمال شدہ سرنج استعمال کریں۔

iii- خون دینے یا لینے سے پہلے HIV ٹیسٹ ضرور ہونا چاہیے۔

6-ہیپاٹائٹس (Hepatitis):

یہ انسانی جگر کا مرض ہے۔ ہیپاٹائٹس کا وائرس کئی قسم کا ہے اس لحاظ سے ہیپاٹائٹس بھی مختلف اقسام کا ہوتا ہے:

i- ہیپاٹائٹس A

ii- ہیپاٹائٹس B

iii- ہیپاٹائٹس C

(a) ہیپاٹائٹس اے (Hepatitis A):

وائرس کا نام:

ہیپاٹائٹس اے کے وائرس کا نام HAV ہے۔

ذرائع:

HAV وائرس مریض کے پاخانہ میں خارج ہو کر پانی، غذا اور ہوا کے دوسرے لوگوں میں منتقل ہوتا ہے۔

آئندہ کیلئے قدرتی مدافعت:

ہیپاٹائٹس ایک دفعہ ہونے کے بعد زندگی بھر کیلئے مدافعت پیدا کرتی ہے۔

علامات:

ہیپاٹائٹس A کی بنیادی علامات درج ذیل ہیں:

i- بھوک کا خاتمہ

ii- جگر کی سوزش

iii- جی کا متلانا

iv- پیلیا (جانڈس)

حفاظتی تدابیر:

i- غذا اور دودھ کو آمیزش سے بچایا جائے۔

ii- خون لینے یا دینے سے پہلے HAV چیک کرالیں۔

(b) ہیپاٹائٹس B (Hepatitis B):

اسے کالا یرقان بھی کہتے ہیں جو کہ ایک مہلک مرض ہے۔

وائرس کا نام:

ہیپاٹائٹس B کے وائرس کا نام HBV ہے۔

ذرائع:

i- ہیپاٹائٹس B کا HBV آلودہ خون کے ذریعے منتقل ہوسکتا ہے۔

ii- HBV جسم کے مختلف مادوں کے ذریعے ایک سے دوسرے انسان میں منتقل ہوسکتا ہے۔

iii- HBV وائرس مریض کے آنسو اور پسینے کے ذریعے منتقل ہوسکتا ہے۔

iv- ہمارے ملک میں ہر دسواں شخص HBV کا کیریئر ہے یعنی اس میں HBV وائرس ہوتا ہے جو کہ دوسروں کو منتقل ہوسکتا ہے لیکن وہ خود اس کا مریض نہیں ہوتا۔

علاج:

i- حفاظتی ٹیکوں سے اس بیماری کا تحفظ ممکن ہے۔

ii- ہیپاٹائٹس کی ویکسین ایک ماہ کے وقفہ سے لگوائی جائے۔

بوسٹر انجکشن:

پہلے انجکشن سے چھ ماہ کے وقفہ کے بعد یہ انجکشن لگایا جاتا ہے۔

حفاظتی تدابیر:

i- بیمار شخص کو آرام کرنا چاہیے۔

ii- مریض کو پانی اور جوس زیادہ مقدار میں دینا چاہیے۔

iii- گنے کا رس زیادہ مفید ہے۔

iv- مریض اگر کھانا نہ کھائے تو اسے جوس دینا چاہیے۔

v- کھانا کھا سکتا ہو تو اسے انرجی اور پروٹین والی متوازن غذا دینا چاہیے۔

ابلے ہوئے انڈے، گوشت، پھلیاں، مرغی بہترین متوازن غذا ہو سکتے ہیں۔

(c) ہیپاٹائٹس سی (Hepatitis C):

اس بیماری سے جگر میں سوزش ہوجاتی ہے۔

وائرس:

یہ بیماری وائرس C سے پیدا ہوتی ہے۔

عمر:

یہ بیماری عام طور پر 20 سے 39 سال کی عمر میں زیادہ لگتی ہے۔

علامات:

اس بیماری کی مندرجہ ذیل علامات ہیں:

i- بھوک نہ لگنا
ii- الٹی آنا
iii- تھکاوٹ اور کمزوری ہونا
iv- جوڑوں اور سر کا درد ہونا
v- ہلکا بخار ہونا
vi- کھانسی اور گلے کا خراب ہونا

ذرائع:

یہ بیماری مندرجہ ذیل ذرائع سے لگتی ہے:

i- ایک سرنج سے کئی لوگوں کو انجکشن لگانا

ii- اس بیماری کے وائرس والا خون دوسرے کو لگانا

iii- لیبارٹری میں کام کرنے والے شخص کو اتفاقاً متاثرہ سوئی کے چبھنے سے بھی یہ بیماری لگ سکتی ہے۔

حفاظت:

اس مرض کی کوئی خاطر خواہ ویکسین نہیں مریض کے خون اور دوسرے مادوں سے بچا

جائے مریض کو ملنے اور اٹینڈ کرنے کے بعد فوراً ہاتھ دھوئے جائیں۔

(ب) بیکٹیریا سے پیدا ہونے والی بیماریاں:

بیکٹیریا سے درج ذیل بیماریاں لگتی ہیں۔ جو کہ عام ہیں:

1- ٹیوبرکلوسز　　2- وہوپنگ کف
3- ڈفتھیریا　　4- ٹیٹنس
5- ٹائیفائڈ　　6- کالرا

1- ٹیوبرکلوسز (Tuberculosis):

یہ بیکٹیریا سے پھیلنے والا متعدی مرض ہے جو کہ زیادہ عرصہ چلتا ہے۔ ٹی بی عام طور پر پھیپھڑوں کا مرض ہے لیکن کوئی حصہ بھی اس سے متاثر ہو سکتا ہے۔

بیکٹیریا کا نام:

ٹی بی کے بیکٹیریا کا نام مائیکو بیکٹیریم ٹیوبرکلوسز ہے۔

بیماری کی وجوہات:

یہ بیماری عموماً ان لوگوں میں ہوتی ہے جو

i- کمزور ہوں۔
ii- غذائیت کی کمی کا شکار ہوں۔
iii- جو لوگ مریض کے ساتھ رہتے ہوں۔

ذرائع:

i- ہوا، آلودہ پانی اور خوراک، گائے کا دودھ
ii- مریض کے کھانسنے اور تھوکنے سے

بیماری کی علامات:

i- اس میں ایک ماہ یا اس سے زیادہ عرصہ تک کھانسی رہتی ہے۔
ii- اس بیماری میں مسلسل بخار رہتا ہے۔
iii- رات کو سوتے وقت مریض کو پسینہ آتا ہے۔
iv- وزن میں کمی ہوتی ہے۔
v- معمولی کام کاج کے بعد تھکن محسوس ہوتی ہے۔

حفاظتی تدابیر:

i- بچوں کو ٹی بی کا حفاظتی ٹیکہ لگوائیں۔
ii- مریض کو متوازن خوراک دیں۔
iii- ٹی بی کے مریض کو دوسرے بچوں سے الگ رکھیں اور الگ کھانا کھلائیں۔
iv- ٹی بی کا مریض کھانستے وقت منہ پر رومال رکھے۔
v- مریض کو چاہیے کہ وہ ہر جگہ اور فرش پر نہ تھوکے ٹی بی قابل علاج مرض ہے لیکن ہزاروں لوگ اس مرض سے مرجاتے ہیں۔

علاج:

i- اچھی خوراک
ii- تازہ ہوا صحت افزا مقام
iii- BCG کا انجکشن

2- وہوپنگ کف (Whooping Cough):

یہ ایک متعدی مرض ہے جس میں بچہ بغیر سانس لیے تیزی سے کھانستا ہے، کھانستے کھانستے اس کے منہ سے چپکنے والا بلغم آجاتا ہے اور ہوا اس کے پھیپھڑوں میں تیز آواز سے واپس جاتی ہے۔ کھانسنے کے دوران خون میں آکسیجن کی کمی کی بنا پر بچے کے ہونٹ اور ناخن نیلے ہو جاتے ہیں۔ اکثر اوقات کھانستے کھانستے بچے کو قے آجاتی ہے۔

عمر:

عموماً کالی کھانسی چھوٹے بچوں کی بیماری ہے ایک سال سے کم عمر بچوں میں خطرناک ہوتی ہے اس کا حملہ پانچ سال سے کم عمر بچوں میں زیادہ ہوتا ہے۔

موسم:

یہ بیماری بچوں میں سردیوں میں اور موسم بہار میں زیادہ لگتی ہے اور کالی کھانسی بچوں میں تین ماہ سے زیادہ عرصہ تک رہتی ہے۔

ذرائع:

مریض کے کھانسنے سے، چھینکنے سے تھوک کی بہت چھوٹی چھوٹی بوندوں کے ساتھ جراثیم ہوا میں چلے جاتے ہیں پھر صحت مند بچوں کی سانس کے ذریعہ پھیپھڑوں میں دو ہفتوں کے اندر ہوپنگ کف شروع کرتے ہیں۔

لڑکوں کی نسبت لڑکیوں میں یہ مرض زیادہ اور شدید ہوتا ہے۔

علامات:

اس بیماری کی مندرجہ ذیل علامات ہوتی ہیں:

i- معمولی بخار ہوتا ہے۔

ii- گلے میں خراش ہوتی ہے۔

iii- شدید کھانسی ہوتی ہے۔

iv- کھانسی کے ساتھ وھوپ یعنی آواز (Inspiration loud crowing) بھی آتی ہے۔

v- بروقت علاج نہ کرنے سے نمونیہ ہو جاتا ہے۔

علاج:

اس بیماری سے بچنے کے لیے بچوں کو DPT کے ٹیکوں کا کورس وقت پر مکمل کرانا چاہیے۔

iii- ڈفتھیریا (Diptheria) خناق:

ڈفتھیریا کے بیکٹیریا ناک اور گلے کی جھلیوں پر حملہ کرتے ہیں جس سے سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔اس سے حلق کے پیچھے یا ناک کے اندر پیلے خاکستری رنگ کی جھلی بن جاتی ہے۔

علامات:

i- یہ بیماری میں زکام بخار سر درد اور گلے کی خرابی سے شروع ہوتی ہے۔

ii- ڈفتھیریا میں بچے کی گردن سوج سکتی ہے۔

iii- مریض بچے کی سانس بہت بدبودار ہو جاتی ہے۔

اثرات:

ڈفتھیریا کے جراثیم ہوا کے ذریعہ دوسرے صحت مند لوگوں تک پہنچتے ہیں۔

علاج:

یہ دنیا بھر میں یکساں طور پر پائی جانے والی بیماری ہے۔ترقی یافتہ ممالک میں مدافعتی انجکشن کی وجہ سے اس بیماری پہ قابو پالیا گیا ہے۔

حفاظتی تدابیر:

i- مریض کو دوسروں سے الگ کمرے میں رکھنا چاہیے۔

ii- مریض کو فوری طبی امداد دینا چاہیے۔

iii- مریض کو نمک ملے پانی کے غرارے کرانا چاہئیں۔

iv- مریض کو زیادہ سے زیادہ سیال غذا دیں۔

v- مریض کو گرم پانی کی بھاپ دی جائے۔

vi- بچے کا دم گھٹنے کی صورت میں اسے فوراً ہسپتال لے جانا چاہیے۔

iv- ٹیٹنس (Tetanus):

اگر کسی شخص کو سڑک یا گلی میں چوٹ لگے یا سڑک پر رگڑ لگ جائے تو ٹیٹنس کے بیکٹیریا زخم میں پہنچ کر زہریلا مواد پیدا کرتے ہیں جو اعصابی نظام پر عمل کرتا ہے۔اس سے جسم کے تمام پٹھے سخت ہو جاتے ہیں اور پھر ان پٹھوں میں شدید جھٹکے لگتے ہیں اور مریض شدید درد محسوس کرتا ہے۔منہ کے پٹھے سخت ہو جاتے ہیں۔ خوراک نگلنے میں مشکل ہوتی ہے بعد میں گردن اور جسم کے دوسرے حصے اکڑ جاتے ہیں۔

لاک جا (Lock Jaw):

ٹیٹنس کی شدید حالت میں منہ کے پٹھے سخت ہو کر منہ کو بند کر دیتے ہیں اسے لاک جا کہتے ہیں۔

شدید دورے:

مریض کے جسم کے سارے حصے اکڑ جاتے ہیں اور شدید تکلیف دہ دورے پڑتے ہیں۔مریض کے جسم کو ہلانے سے جسم دورے کی حالت کی طرف اکڑ جاتا ہے۔

بیکٹیریا کا نام:

ٹیٹنس کے بیکٹیریا کا نام ٹیٹانی کلاسٹر ڈیم ہے۔

ذرائع:

ٹیٹنس کے جراثیم عام طور پر مٹی اور گرد و غبار میں اور انسان اور جانوروں کے فضلے میں ہوتے ہیں۔

علاج:

i- ٹیٹنس کی ویکسین لگوائی جائے۔

ii- رگڑ لگنے پر یا چوٹ لگنے پر ٹیٹنس کا انجکشن لگوایا جائے۔

v- ٹائیفائڈ (Typhoid):

ٹائیفائڈ بخار کے بیکٹیریا انسان کے جسم کے اندر رہتے ہیں۔ دنیا کے تمام علاقوں میں پایا جانے والا یہ بخار ترقی یافتہ ممالک میں بہتر غذا دودھ کی بہتر کوالٹی کی بنا پر کم ہو گیا ہے۔

ٹائیفائڈ کے بیکٹیریا کا نام:

ٹائیفائڈ کے بیکٹیریم کا نام سالمونیلا ٹائی فوسا یا سالمونیلا ٹائی فوسا ہے۔

ذرائع:

i- اس مرض کے جراثیم انسان کے اندر ہوتے ہیں جو کہ اس مرض کا کیریئر کہلاتا ہے۔ اس کے پاخانے، پیشاب سے جراثیم خارج ہوتے ہیں اور کھانے پینے والی اشیاء دودھ، پانی وغیرہ کو آلودہ کرتے ہیں۔

ii- مکھی سب سے بڑا ذریعہ ہے جو ان جراثیم کو تندرست انسان تک منتقل کرتی ہے۔

علامات:

i- ٹائیفائڈ میں ہلکا سر درد ہوتا ہے۔

ii- بخار لمبے عرصے تک رہتا ہے۔

عمر:

اس بخار کا حملہ زیادہ تر 10 سے 30 سال کی عمر میں ہوتا ہے۔

موسم:

اس بیماری کا حملہ برسات میں زیادہ ہو جاتا ہے کیونکہ برسات کے موسم میں مکھیوں کی تعداد زیادہ ہو جاتی ہے۔

حفاظتی تدابیر:

ٹائیفائڈ سے بچنے کے لیے درج ذیل حفاظتی تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں:

i- پانی کو ابال کر پیا جائے۔

ii- پھل اور سبزیاں اچھی طرح دھو کر استعمال کرنی چاہئیں۔

iii- دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء کو اچھی طرح ڈھانپا جائے۔

iv- باسی اشیاء کھانے سے پرہیز کریں۔

v- برف کے گولے اور آئس کریم نہ کھائی جائے۔

vi- دوکانوں اور گھروں کو جالی لگائی جائے تا کہ مکھیاں اندر نہ آئیں۔

علاج

ٹائیفائڈ کا علاج ٹائیفائڈ کی ویکسین ہے۔ ٹائیفائڈ کا ایک انجکشن تین سال کیلئے مدافعت پیدا کرتا ہے۔

vi- کالرا (Cholera):

کالرا معمولی نوعیت سے شدید نوعیت اختیار کر سکتا ہے۔ شدید بیماری میں پانی کی طرح کے پاخانے شروع ہوتے ہیں۔ پھر قے آنا شروع ہوتی ہے۔ مریض کے جسم سے پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔

بیکٹیریا کا نام:

کالرا کا بیکٹیریم وبریو کوما ہے۔

ذرائع:

- i- گندا اور آلودہ پانی
- ii- آلودہ غذا
- iii- آلودہ دودھ
- iv- مریض سے بھی صحت مند انسان کو لگ جاتی ہے۔

علامات:

- i- بار بار پاخانے کا آنا
- ii- پانی کی کمی ہو جانا
- iii- آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں۔
- iv- پیشاب میں نمایاں طور پر کمی ہو جاتی ہے۔
- v- مریض جسم کے پٹھوں میں اینٹھن محسوس کرتا ہے۔

اس بیماری کا بروقت اور صحیح علاج نہ ہو تو 30 سے 40 فیصد تک مریض مر جاتے ہیں۔

حفاظتی تدابیر:

اس بیماری سے بچنے کے لیے درج ذیل حفاظتی تدابیر اختیار کی جا سکتی ہیں:

- i- پانی صاف ستھرا اور ابال کر استعمال کیا جائے۔
- ii- تازہ اور صاف ستھری غذا استعمال کی جائے۔
- iii- گلے سڑے پھلوں سے پرہیز کیا جانا چاہیے۔
- iv- کھانا کھانے سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح دھو لیں۔
- v- دودھ اور دودھ کی بنی اشیاء کو مکھیوں سے بچائیں۔
- vi- کھانا ہمیشہ ڈھانپ کر رکھا جائے۔

سوال 3: فنگل انفیکشن کیا ہوتی ہے؟

جواب: **فنگل انفیکشن (Fungal Infection):** فنجائی کی ایک قسم ڈرمیٹو

فائیٹس جلد کے کسی بھی حصے پر عمل کر سکتی ہے۔ فنگل انفیکشن سے رنگ ورم اور داد جیسی بیماریاں جلد کو متاثر کرتی ہیں۔

رنگ وارم (Ring Worm):

فنگس جلد، سر یا ناخنوں پر عمل کر کے زیادہ تر گول دائرے کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔

- i- جلد پر عمل کرے تو گول گول دائرے بنتے ہیں جس سے جلد کھردری، دھبے دار اور خارش ہوتی ہے۔
- ii- سر پر فنگس عمل کرے تو سر کے اس حصے کے بال جھڑ جاتے ہیں اور گول گول دائرے بنتے ہیں۔
- iii- فنگس اگر ناخنوں پر عمل کرے تو ناخن موٹے، کھردرے اور بدصورت ہو جاتے ہیں۔

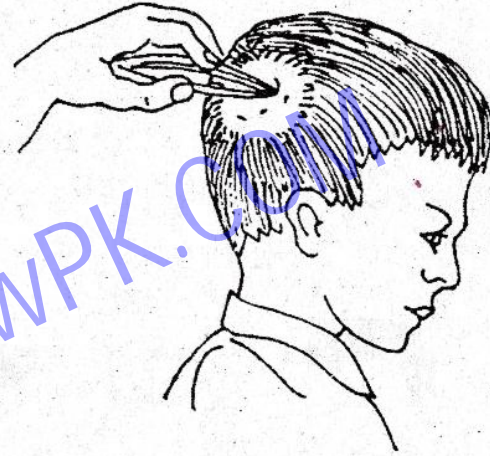
چھوت کی بیماری:

رنگ ورم ایک شخص سے دوسرے شخص کو لگنے والی بیماری ہے۔ اس لیے جو شخص فنگس سے متاثرہ ہو اسے دوسرے شخص کے ساتھ نہ رکھیں۔

حفاظتی تدابیر:

- i- فنگس سے متاثرہ شخص کو دوسرے کے ساتھ مت رکھیں۔
- ii- ایک دوسرے کے کنگھے اور تولیے استعمال نہ کریں۔

علاج:

i- متاثرہ شخص کو فوراً جلد پر ملنے والی نئی فنگس کریم یا لوشن استعمال کرائیں۔
ii- متاثرہ حصے کو ہر روز پانی اور صابن سے دھویا جائے۔
iii- متاثرہ حصہ خشک رکھنا چاہیے۔
iv- پسینے والی جرابوں کو خصوصاً روزانہ تبدیل کریں۔

سوال 4: (الف) پیراسائیٹس کیا ہوتے ہیں؟
(ب) پیراسائی ٹیک بیماریوں پر نوٹ لکھیں۔

جواب: ایسے خوردبینی جاندار جو انسان کے جسم کے اندر یا دوسرے جانوروں کے جسم کے اندر رہتے ہیں وہاں سے غذا حاصل کرتے ہیں اور زہریلے مادے خارج کر کے انسان کو بیمار کر دیتے ہیں۔

1- ملیریا
2- راؤنڈ ورم
3- تھریڈ ورمز

1- ملیریا (Malaria):

ملیریل پیراسائٹ:

ملیریل پیراسائٹ پلازموڈیم ہے۔

اینوفلیز مچھر:

یہ مادہ مچھر ہوتی ہے جس کے کاٹنے سے انسان میں ملیریا پھیلتا ہے۔

علامات:

i- پہلے سردی لگتی ہے اور کپکپاہٹ ہوتی ہے۔
ii- تیز بخار ہوتا ہے۔ جو 104°F تک ہو سکتا ہے۔ اس سے جسم گرم ہو جاتا ہے۔
iii- بخار دائمی ہونے کی صورت میں مریض کی تلی بڑھ جاتی ہے۔
iv- تیسری سٹیج میں مریض کو پسینہ آتا ہے جس سے بخار کم ہو جاتا ہے۔

پاکستان میں ملیریا کا موسم:

پاکستان میں اکثر ملیریا جولائی سے نومبر تک کے درمیان ہوتا ہے۔

ملیریا کا کنٹرول کرنا:

i- ملیریا کو کنٹرول کرنے میں سب سے اہم کام مچھر کو مارنا ہے۔
ii- گھروں میں مچھر مار دوائی چھڑکی جائے۔
iii- بے جا جوہڑوں اور تالابوں کو پر کیا جائے۔
iv- گندے پانی پر مٹی کا تیل چھڑکا جائے۔
v- انسان کو رات کو مچھر بھگانے والا تیل ملنا چاہیے۔
vi- سوتے وقت مچھر دانی کا استعمال کیا جائے۔
vii- مچھر کے داخلے کو روکنے کے لیے روشندانوں یا دروازوں اور کھڑکیوں پر باریک جالی لگا دی جائے۔
viii- گھر کے قریب گڑھوں کو مٹی ڈال کر بھر دیا جائے۔
ix- عام گٹروں میں استعمال شدہ موبل آئل ڈال دیا جائے تاکہ مچھر انڈے نہ دے سکے۔
x- گھر کا سامان باہر نکال کر گھروں میں مچھر مار سپرے چھڑکا جائے۔

علاج:

ملیریا کا علاج کلوروکوئن دوائی سے کریں۔

ملیریا کے بخار کے لیے خون کا ٹیسٹ کروائیں

دوائیوں کا مکمل کورس لیں

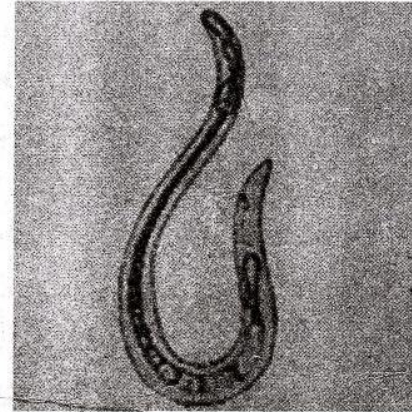
اپنے گھر کی کھڑکیوں اور دروازوں پر جالی لگوائیں

گھر کے قریب گڑھوں کو مٹی سے بھر دیں

ملیریا سے بچنے کے لیے گھر میں سپرے کروائیں

2- راؤنڈ ورم (Round Worm):

اسکیرس لمبری کائیڈس (Ascaris Lumbricoidus):

راؤنڈ ورم کی لمبائی بیس سے تیس سینٹی میٹر ہوتی ہے اور اس کا رنگ گلابی سفید ہوتا ہے۔

علامات:

- i- اس بیماری میں پیٹ میں درد ہوتا ہے اور بے چینی ہوتی ہے۔
- ii- اس بیماری میں بدہضمی اور کمزوری، الٹی کی شکایات اور کھانسی ہوتی ہے۔

ذرائع:

- i- راؤنڈ ورم بچوں میں بڑوں کی نسبت زیادہ پایا جاتا ہے۔
- ii- زندہ کیڑے مریض کے پاخانے یا الٹی کے ذریعے نکلتے ہیں۔
- iii- بچے اس بیماری کو پھیلانے کا بڑا ذریعہ ہیں۔

صحت مند بچے میں یہ کیڑے داخل ہو کر چھوٹی آنت میں آزادانہ حرکت کرتے ہیں یہ جو انڈے دیتے ہیں وہ پاخانہ میں خارج ہو کر زمین پر جاتے ہیں اور صفائی کی کمی کی وجہ سے دوسرے میں منتقل ہوتے ہیں۔ دو یا تین ہفتوں میں انسان کو بیمار کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ چھوٹی آنت میں انڈوں سے بچے بنتے ہیں جو کہ خون کے ذریعے جگر میں جاتے ہیں اور پھر خون کے ذریعے پھیپھڑوں میں جاتے ہیں۔

مریض کے کھانسنے سے کیڑوں کے بچے منہ معدے اور آنتوں میں پہنچ کر جوان ہو جاتے ہیں۔

جوان کیڑے کی زندگی:

جوان کیڑے کی زندگی 6 سے 12 ماہ تک ہوتی ہے۔

نقصان یا اثرات:

- i- انسان کے اندر راؤنڈ ورم کیڑا مریض کی خوراک پر پلتا ہے۔
- ii- مریض کو غذا کی کمی ہو جاتی ہے یعنی بچہ (Malnutrition) کا شکار ہو جاتا ہے۔
- iii- غذا کی کمی سے بچوں کا قد چھوٹا رہ جاتا ہے۔

احتیاطی تدابیر:

- i- حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کر کے راؤنڈ ورم کو مزید آگے بڑھنے سے روکا جا سکتا ہے۔
- ii- پانی کو ابال کر پیا جائے۔
- iii- سبزیاں، سلاد، پھل دھو کر اور اچھی طرح صاف کر کے کھائے جائیں۔
- iv- کھانا پکانے اور کھانا کھانے سے پہلے اچھی طرح ہاتھ دھوئے جائیں۔
- v- کھانے کو مکھیوں اور گرد سے بچایا جائے۔

3- تھریڈ ورمز (Threadworms):

تھریڈ ورمز کی جسامت:

تھریڈ ورمز بہت پتلے، دھاگہ نما اور ایک سینٹی میٹر لمبے پیٹ کے کیڑے ہوتے ہیں۔

تھریڈ ورمز کا رنگ:

تھریڈ ورمز سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔

انفیکشن کا مقام:

تھریڈ ورمز انیس کے باہر ہزاروں کی تعداد میں انڈے دیتے ہیں۔

علامت:

انیس کے گرد ہزاروں کی تعداد میں جو انڈے دیئے جاتے ہیں۔ ان سے انیس کے گرد خارش ہوتی ہے۔ بچہ رات کے وقت خارش کرتا ہے تو انڈے اس کے ناخنوں کے نیچے چپکتے ہیں۔

ذرائع:

اس طرح ناخنوں کے ذریعے انڈے اس بچے اور دوسرے بچوں کے منہ تک پہنچ جاتے ہیں۔ یہ انڈے جب پیٹ میں پہنچتے ہیں تو ان سے تھریڈ ورمز بنتے ہیں اور بیماری پھیلتی ہے۔ اس بیماری سے بچے کی نیند خراب ہوتی ہے۔

احتیاطی تدابیر:

i- صبح جاگنے کے بعد اور ہر پاخانے کے بعد بچے کے پاخانے والی جگہ اور بچے کے ہاتھ دھوئے جائیں۔

ii- بچے کی انگلیوں کے ناخن باقاعدگی سے کاٹے جائیں۔

iii- بچے کے کپڑے لگاتار بدلتے رہنا چاہیے، گرم پانی میں دھونا چاہیے اور دھوپ میں خشک کرنا چاہیے۔

iv- صفائی کا بہت زیادہ خیال رکھا جائے۔

سوال 5: جراثیم کن ذرائع سے پھیلتے ہیں؟

جواب: جراثیم کا پھیلاؤ (Spread of Germs):

جراثیم کے پھیلنے کے مختلف ذرائع ہیں:

1- ہوا
2- پانی
3- جانوروں کے ذریعے
4- چھونے سے
5- فیسز سے
6- خراش یا زخم سے

1- ہوا (Air):

زیادہ تر بیماریوں کے جراثیم ہوا کے ذریعے پھیلتے ہیں۔

ہوا کے ذریعے پھیلنے والی بیماریاں:

خصوصاً وہ بیماریاں جن کے جراثیم سانس کے ذریعے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ وہ ہوا سے پھیلنے والی بیماریاں کہلاتی ہیں۔

عام طور پر ہوا کے ذریعہ درج ذیل بیماریاں پھیلتی ہیں:

i- نزلہ
ii- ٹی بی
iii- کالی کھانسی
iv- خسرہ

مندرجہ بالا بیماریوں میں مبتلا شخص کے

i- بات کرنے سے
ii- کھانسنے سے
iii- ہنسنے سے
iv- چھینکنے سے

ان بیماریوں میں مبتلا شخص کے منہ سے بہت چھوٹے چھوٹے مائع قطرات ہوا میں شامل ہوتے ہیں۔ یہ قطرات اور ان میں شامل جراثیم ہوا میں معلق رہتے ہیں تو دوسرے صحت مند افراد کے سانس لینے سے بیماریوں کے جراثیم ان کے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔

2- پانی (Water)(H_2O):

پانی زندگی کا لازمی جزو:

اللہ تعالیٰ کی بے شمار نعمتوں میں سے ایک پانی ہے جو کہ بیش بہا نعمت اور قدرت کا عظیم عطیہ ہے۔ پانی انسانی زندگی اور صحت کیلئے لازمی جزو ہے۔

آلودہ پانی:

گھروں کا کوڑا کرکٹ، کپڑے رنگنے والا پانی، فیکٹریوں کا زہریلا مادہ، فینائل ملا پانی، تیزاب ملا پانی، فصلوں پر سپرے اور کیڑے مار ادویات ملا پانی، مصنوعی کھادوں میں استعمال ہوا پانی خطرناک صورت میں پانی کو آلودہ کرتے ہیں۔

آلودہ پانی کا نقصان:

-i آلودہ پانی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔

-ii فصلوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔

-iii آلودہ پانی آبی جانوروں کیلئے نقصان دہ ہے۔

آلودہ پانی سے پھیلنے والی بیماریاں:

-i ٹائیفائڈ

-ii ہیضہ یا کالرا

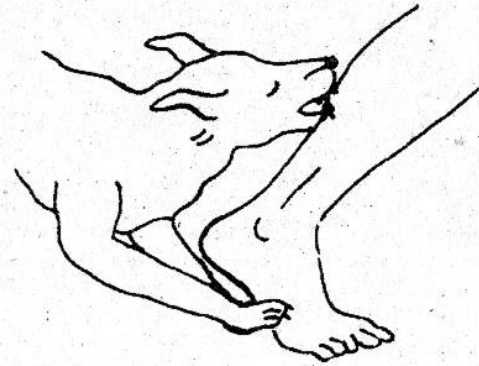
3- جانوروں کے ذریعے:

جانوروں کے ذریعے بیماریوں کے جراثیم دو طرح سے صحت مند انسانوں میں منتقل ہوتے ہیں:

-i جانوروں کے کاٹنے سے

-ii جانوروں کے چیزوں کو چھونے سے

ریبیز:

باؤلے کتے کے انسان کو کاٹنے سے اس کے سلائیوا سے ریبیز کے جراثیم انسانی جسم میں داخل ہوتے ہیں تو باؤلے پن کی بیماری لگتی ہے، جسے ریبیز کہتے ہیں۔

ملیریا:

ملیریا کے جراثیم (پلازموڈیم) مادہ مچھر کے کاٹنے سے صحت مند انسان میں داخل ہوتے ہیں۔

4- چھونے سے (چ) Touch:

مریض سے کسی مرض کے جراثیم بالواسطہ یا بلاواسطہ طریقہ سے صحت مند انسان کے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔

بالواسطہ (براہ راست) Direct:

اس طریقہ میں مریض کی جلد سے کسی صحت مند انسان کی جلد کے چھونے سے جراثیم منتقل ہوتے ہیں جیسے خارش کا ہونا۔

بلاواسطہ (Indirect):

اس طریقہ میں مریض کی آلودہ چیزوں مثلاً کپڑے، کھانے کے برتن اور بستر وغیرہ کو چھونے یا ہاتھ لگانے سے جراثیم صحت مند انسان میں منتقل ہوتے ہیں مثلاً رنگ ورم، داد وغیرہ۔

5- فیسز (Faces) کے ذریعے:

بعض امراض کے جراثیم مریض کے پاخانہ میں شامل جراثیم مٹی، خوراک، پانی اور ہاتھوں کے ذریعے صحت مند انسان میں منتقل ہوتے ہیں۔

مثالیں:

-i پیٹ کے کیڑے　　-ii ٹائیفائڈ

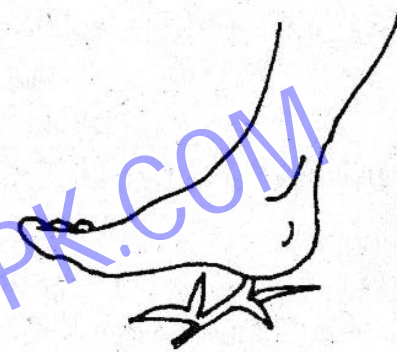
-iii اسہال　　-iv پولیو

-v یرقان وغیرہ

6- خراش یا زخم (Scratches or cuts):

بعض بیماریوں کے جراثیم صحت مند انسان کی جلد میں خراش یا زخم کے ذریعے منتقل ہوتے ہیں اور انسان کو بیمار کر دیتے ہیں۔

مثالیں:

i- جانوروں کے کاٹے جانے کے زخم
ii- کیلوں کے زخم
iii- چھری اور چاقو وغیرہ کے زخم
iv- جسم کے جلے ہوئے حصے
v- نومولود بچے میں ناف کے زخم کے ذریعے

سوال 6: بیماری پیدا کرنے والے جراثیم کے خلاف بچاؤ کیسے ممکن ہے؟

جواب: بیماری پیدا کرنے والے جراثیم کے خلاف بچاؤ:

(Protection from Germs)

بیماری پیدا کرنے والے جراثیم ہمارے ہر طرف موجود ہوتے ہیں۔ ہوا میں، ہماری خوراک میں، پانی میں، ہمارے استعمال کی چیزوں میں، ہمارے کپڑوں میں، فضلے میں۔

مندرجہ ذیل طریقوں سے جراثیم کو پھیلنے سے روکا جا سکتا ہے:

i- سٹرلائزیشن
ii- جراثیم منتقل کرنے والے جانوروں پر کنٹرول
iii- پالتو جانوروں کو حفاظتی ٹیکے لگانا
iv- بچوں کو بروقت حفاظتی ٹیکے لگوانا

v- صاف پانی کی اہمیت
vi- بیمار لوگوں کو الگ کرنا
vii- ذاتی صفائی
viii- نکاسی آب
ix- اینٹی بائیوٹک کا استعمال

i- سٹرلائزیشن (Sterilization):

جراثیم کو تلف کرنے کا بہترین طریقہ سٹرلائزیشن ہے۔ اس طریقہ میں پھلوں کے رس، دودھ اور کھانے پینے والی اشیاء کو 148.9 ڈگری سینٹی گریڈ پر ایک یا دو سیکنڈ تک گرم کرتے ہیں۔ سٹرلائزیشن سے جراثیم کے ساتھ ساتھ سپورز بھی تلف ہو جاتے ہیں۔

سٹرلائزڈ فوڈ عام ٹمپریچر پر کئی دنوں اور کئی مہینوں تک فریج کے بغیر سٹور ہو سکتا ہے۔

ii- جراثیم منتقل کرنے والے جانوروں پر کنٹرول:

بیماریاں پھیلانے والے جراثیم پر قابو پا کر بیماریوں کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔

گھونگے اور مچھر انسان میں بیماریوں کے جراثیم منتقل کرتے ہیں۔ اگر مچھروں اور گھونگوں کو ختم کر دیا جائے تو مچھروں سے پیدا ہونے والی بیماری ملیریا اور گھونگے سے پیدا ہونے والی بیماری بل ہرزیا (Bilharzia) پر کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔

مچھروں کیلئے:

مچھروں کو مارنے کے لیے D.D.T سپرے کرتے ہیں۔ باؤلے کتے کو مار کر باؤلے پن (Rabies) کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔

iii- پالتو جانوروں کو حفاظتی ٹیکے لگانا (Vaccination of Pet Animals):

حفاظتی انجکشن:

بلی، کتا اور طوطا جیسے پالتو جانوروں کو حفاظتی انجکشن لگا کر محفوظ بنا سکتے ہیں۔

مناسب دیکھ بھال:

کتے، بلیوں اور دیگر پالتو جانوروں کی موزوں اور مناسب دیکھ بھال سے خارش اور ریبیز جیسی بیماریوں سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

iv- بچوں کو بروقت حفاظتی ٹیکے لگوانا (Immunization):

چھو وبائی امراض سے بچاؤ:

چھوٹے بچوں کو ایک سال کے اندر پولیو، ٹی بی، ٹیٹنس، خسرہ، خناق اور کالی کھانسی کے انجکشن لگا کر چھو وبائی امراض سے محفوظ کیا جاسکتا ہے۔

بالغ عورتوں کو:

بالغ عورتوں کو بھی ٹیٹنس کے انجکشن لگا کر ٹیٹنس کی بیماری سے محفوظ کیا جاسکتا ہے۔

حفاظتی انجکشن کا موثر بنانا:

اسی (80) فیصد بچوں کو حفاظتی ٹیکے لگا کر حفاظتی انجکشن کو موثر بنا سکتے ہیں۔

v- صاف پانی کی اہمیت (Importance of Pure Water):

پاک اور صاف پانی انسانی زندگی اور صحت کیلئے نعمت اور قدرت کا عظیم عطیہ ہے پانی انسانی زندگی کا لازمی جزو ہے زمین کے تین چوتھائی حصے پر پانی ہے پھر بھی دنیا کی آدھی آبادی کو پینے کا صاف پانی میسر نہیں ہے۔

vi- بیمار لوگوں کو الگ کرنا (Isolation of Infectious People):

وبائی امراض کو پھیلنے سے روکنے کیلئے بیمار لوگوں یا متاثرہ افراد کو باقی صحت مند افراد سے علیحدہ کرنا بہتر ہے۔

خارش، خسرہ:

جیسی وبائی امراض کو روکنے کیلئے مریض کو صحت مند لوگوں سے علیحدہ رکھنا ضروری ہے۔ اگر بچہ بیمار ہو تو اسے بجائے سکول بھیجنے کے گھر پر رکھ کر علاج معالجہ کریں اور خصوصی توجہ دیں۔

vii- ذاتی صفائی (Personal Hygiene):

جسمانی صفائی تندرست رہنے کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ حفظان صحت کے اصولوں کو اپنانا ضروری ہے۔ مثلاً

i- روزانہ صابن سے نہانا۔

ii- کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں صابن سے اچھی طرح ہاتھوں کا دھونا۔

iii- ناخنوں کو باقاعدگی سے کاٹنا ضروری ہے۔

iv- بالوں کی صحت کا خصوصاً خیال رکھیں۔

v- کپڑوں کو صابن سے دھونا چاہیے اور پہننے سے پہلے دھوپ میں خشک کرنا چاہیے۔

vi- سر میں جوئیں اور لیکھیں نہ پڑنے دیں۔

vii- دانتوں کو روزانہ صاف کریں۔

viii- نکاسی آب (Sewage Disposal):

گندے پانی سے بہت ساری بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ ان بیماریوں پر قابو پانے کیلئے ضروری ہے کہ پانی کی نکاسی کا نظام بہتر ہو۔

ملیریا اور کھڑا پانی:

مچھر کھڑے پانی میں انڈے دیتے اور بڑھتے ہیں اگر پانی کی نکاسی پر خصوصی توجہ دی جائے تو ملیریا کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

ix- اینٹی بائیوٹک کا استعمال (Antibiotic Drugs):

ایسی ادویات جو بیکٹیریا سے پیدا ہونے والی بیماریوں کو ختم کرتی ہیں اینٹی بائیوٹک کہلاتی ہیں۔ زکام، خسرہ اور نزلہ جیسی وائرس سے پھیلنے والی بیماریوں پر اینٹی بائیوٹک ادویات اثر نہیں کرتیں۔

اینٹی بائیوٹک کی مثالیں:

پنسلین اور ٹیٹراسائیکلین اینٹی بائیوٹک ہیں۔

سوال 7: دھویں اور تمباکو نوشی کے مضر اثرات بیان کریں۔

جواب: دھویں اور تمباکو نوشی کے مضر اثرات:

(Effects of Smoke and Smoking Drugs)

تمباکو نوشی:

تمباکو دو طرح سے استعمال کیا جاتا ہے:

i- کچھ لوگ تمباکو کو چباتے ہیں۔

ii- کچھ لوگ تمباکو کو سگریٹ اور حقے میں پیتے ہیں۔

تمباکو کے دھویں میں کیمیائی مادے:

تمباکو کے دھویں میں درج ذیل مادے ہوتے ہیں:

i- نکوٹین (Nicotine)

ii- کاربن مونو آکسائڈ (Carbon Monoxide)

iii- ٹار (Tar)

نکوٹین کے اثرات:

i- نکوٹین ایک زہریلا کیمیائی مادہ ہے۔

ii- نکوٹین کی وجہ سے تمباکو نوشی ترک کرنا مشکل نظر آتا ہے۔

iii- نکوٹین سے خون کی شریانیں سکڑ جاتی ہیں جس سے خون جسم کے تمام حصوں تک پہنچنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔

ٹار کے اثرات:

ٹار ایک چپکنے والا لیس دار مادہ ہوتا ہے۔

i- ٹار سگریٹ پینے والے لوگوں کے پھیپھڑوں کے گرد اکٹھا ہوتا رہتا ہے اور پھیپھڑوں کے کام کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتا ہے۔

ii- ٹار سے پھیپھڑوں کا کینسر پیدا ہوتا ہے۔

کاربن مونو آکسائڈ کے اثرات:

کاربن مونو آکسائڈ خون میں شامل ہو کر کاربا کسی ہیموگلوبن بناتی ہے کاربا کسی ہیموگلوبن کی آکسیجن جذب کرنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ اس لیے تمام زندہ خلیوں کو آکسیجن نہیں پہنچ سکتی۔

آکسیجن کی کمی کو پورا کرنا:

آکسیجن کی کمی کو پورا کرنے کے لیے دل تیزی سے دھڑکتا ہے اس سے دل کے پٹھوں پر بوجھ پڑتا ہے اور پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ سگریٹ پینے والوں کو سگریٹ نہ پینے والوں کی نسبت دل کی بیماریاں لگنے کا زیادہ خدشہ ہوتا ہے۔

اوزون کی تہہ پر دھوئیں کے اثرات:

انسانی آبادی میں اضافے کی بنا پر انسانی سرگرمیوں میں اضافے سے کاربن ڈائی آکسائڈ کی مقدار فضا میں بڑھ جاتی ہے۔ دھوئیں کی آلودگی بڑھنے سے اوزون کے نیچے

دھواں تہہ بہ تہہ جمع ہونے سے زمین کا درجہ حرارت بڑھتا جا رہا ہے۔

دھوئیں میں موجود کیمیائی مادے اوزون کی تہہ کو ختم کر رہے ہیں۔ جس سے اوزون کی تہہ میں سوراخ بن جانے سے سورج کی شعاعیں زمین پر نباتات، انسانوں اور حیوانوں پر برے اثرات ڈالتی ہیں۔

جانداروں میں خلیاتی تبدیلیاں:

سورج کی شعاعوں کے زمین پر براہ راست پڑنے سے پودوں، جانوروں اور حیوانوں پر ان کے مضر اثرات سے جانداروں میں خلیاتی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔

جلدی کینسر میں اضافہ:

سورج کی شعاعوں کے لگاتار اور براہ راست انسانوں پر پڑنے سے جلدی کینسر میں اضافہ ہو رہا ہے۔

سانس کی بیماریاں (Respiratory Diseases):

پھیپھڑوں کی بیماریاں:

سگریٹ کے دھویں سے سانس کی نالیوں اور پھیپھڑوں میں انفیکشن اور ورم پیدا ہوتا ہے۔

دائمی ورم (Bronchitis):

سانس کی نالیوں اور پھیپھڑوں میں انفیکشن اور ورم کی وجہ سے کھانسی اور بلغم پیدا ہوتی ہے۔ اس کو دائمی ورم یا Bronchitis کہتے ہیں۔

ایمفی سیما (Emphysema):

سگریٹ نوشی سے پھیپھڑوں کے اندر ہوا کی تھیلیوں کو نقصان پہنچتا ہے جس سے خون میں شامل ہونے والی آکسیجن کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اس لیے تیز سانس لینا پڑتا ہے، یہ بیماری ایمفی سیما کہلاتی ہے۔

پھیپھڑوں کا سرطان:

یہ نہایت خطرناک مرض سگریٹ کے دھویں میں ٹار کی موجودگی کی وجہ سے پھیلتا ہے۔

دل کی بیماریاں (Heart Diseases):

سگریٹ نوشی سے درج ذیل بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔

i- بلڈ پریشر

ii- دل کا دورہ

iii- خون کی شریانوں کا تنگ ہو جانا

iv- دیگر دل کی بیماریوں سے دل کے دورے اور ہلاک ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

جلد کی بیماریاں (Skin Diseases):

i- خارش جلدی بیماریوں میں نمبر 1 ہے۔

ii- جلدی رنگ بدل جاتی ہے۔

iii- آکسیجن کی کمی کی وجہ سے جلد پر وقت سے پہلے جھریاں پڑ جاتی ہیں' یوں انسان بوڑھا نظر آتا ہے۔

سوال 8: دماغی بیماریوں کے بارے میں مختصراً بیان کریں۔

جواب: دماغی بیماریاں (Mental illness):

دماغی بیماریوں میں دو بیماریاں اہم ہیں:

(1) سائیکوسس (Psychosis)

(2) نیوروسس (Neurosis)

(1) سائیکوسس (Psychosis):

سائیکوسس میں دو بیماریاں اہم ہیں:

(a) ڈیلیریم (Delerium)

(b) ڈیپریشن (Depression)

(a) ڈیلیریم (Delerium):

ڈیلیریم بہت تیزی سے ظاہر ہونے والی بیماری ہے جو کہ

i- نشے کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔

ii- جسم میں الیکٹرولائٹس کی کمی کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔

iii- دماغ میں آکسیجن کی کمی کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔

ڈیلیریم کے اثرات:

ڈیلیریم سے

i- گفتگو میں بگاڑ پیدا ہوتا ہے۔

ii- کپکپی طاری ہوتی ہے۔

iii- آنکھیں تیزی سے حرکت کرتی ہیں۔

iv- دو دو نظر آتے ہیں۔

v- نیند نہیں آتی۔

vi- مدہوشی ہوتی ہے۔

vii- پریشانی ہوتی ہے۔

viii- گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے۔

ix- فریب نظر ہوتا ہے یعنی یہ ڈر ہوتا ہے کہ لوگ نقصان پہنچائیں گے۔ مریض کے دوسروں پر اعتماد کرنے سے یہ بیماری دور ہوتی ہے۔

(b) ڈیپریشن (Depression):

ڈیپریشن میں انسان معمول سے ہٹ کر پریشانی کا شکار رہتا ہے۔

اثرات:

i- انسان کا مزاج صبح کے وقت مدھم ہو جاتا ہے۔

ii- سوچ میں کمی آ جاتی ہے اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت میں کمی آ جاتی ہے۔

iii- مریض اپنے آپ کو حقیر سمجھتا ہے۔

iv- ہر کام میں اپنے آپ کو قصوروار سمجھتا ہے۔

v- ڈیپریشن میں نیند اور بھوک میں کمی آ جاتی ہے۔

vi- وزن گرنا شروع ہو جاتا ہے۔

vii- سر اور کمر میں درد رہتا ہے۔

علاج:

مریض تمام مصروفیات کو ترک کر کے کونسلنگ کے ذریعے بہتر ہو سکتا ہے۔

(2) نیوروسس (Neurosis):

نیوروسس میں دو بیماریاں اہم ہیں:

(a) ہسٹیریا (Hysteria)

(b) فوبیا (Phobia)

(a) ہسٹیریا (Hysteria):

اس بیماری میں زیادہ تر عورتیں مبتلا ہوتی ہیں۔

علامات:

اس میں مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوتی ہیں:

i- اندھا یا بہرہ پن
ii- سر درد کا ہونا
iii- گونگا پن کا ہونا
iv- کانوں میں گھنٹیاں بجنا
v- فالج کا ہونا
vi- کپکپی طاری ہونا
vii- بھوک نہ لگنا
viii- دورہ پڑنا

علاج:

مریض کے ساتھ طویل گفتگو کی جائے اور مریض کو زیادہ بولنے دیں۔ مریض کے حالات و واقعات ویسے ہی رہیں۔ مریض دوبارہ اس میں مبتلا ہوسکتا ہے۔

(b) فوبیا (Phobia):

کسی شخص، جگہ یا چیز کے متعلق نامناسب اور بے جا خوف فوبیا کہلاتا ہے۔ مریض اس چیز سے بچتا ہے اور Avoid کرتا ہے۔

مثالیں:

کھلی جگہ، بند جگہ یا بس کے بارے میں خوف۔

علاج:

ڈاکٹر کے مشورے سے فوبیا کا علاج کیا جائے۔

سوال 9: نروس بریک ڈاؤن یا ڈیپریشن پر مختصراً نوٹ لکھیں۔

جواب: نروس بریک ڈاؤن یا ڈیپریشن (Depression):

معمول سے ہٹ کر پریشانی کا شکار ہونا، اداس ہونا، مایوس یا ناخوش ہونا ڈیپریشن کہلاتا ہے۔ ڈیپریشن کے شکار لوگ کبھی کبھی چڑچڑے بھی ہوتے ہیں۔

یہ صورت حال زیادہ دیر تک قائم نہیں رہتی۔

تشخیص:

اس مرض کی تشخیص اس وقت ہوتی ہے جب مریض اداس ہو۔

اس حالت میں مخصوص علامات ہوتی ہیں جو کہ معمول کی زندگی میں حائل ہوتی ہیں اور لمبے عرصے تک چلتی ہیں۔

کچھ لوگ اس وقت ڈیپریشن کا شکار ہوتے ہیں۔

جب وہ زندگی کے حادثاتی عرصے کا شکار ہوتے ہیں۔

اسباب:

ڈیپریشن کے درج ذیل اسباب ہوسکتے ہیں:

i- تنہائی
ii- بیماری کے بعد
iii- کسی کی موت یا دوری اور علیحدگی
iv- مالی مشکلات
v- خواتین کا بچے کی پیدائش کے بعد
vi- طلاق

جدید تحقیق کے مطابق وجہ:

حالیہ تحقیق کی رو سے دماغ سے ایک کیمیکل مادہ نکلتا ہے جو دماغی پیغام پہنچانے میں بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ ڈیپریشن کے وقت اس مادے کی مقدار بہت کم ہوجاتی ہے۔

ڈیپریشن کے اثرات:

i- ڈیپریشن میں جو اشیاء دلچسپ لگتی تھیں غیر دلچسپ ہوجاتی ہیں۔
ii- اپنے بارے میں مستقبل کے بارے میں سوچ منفی ہوجاتی ہے۔
iii- ڈیپریشن کے شکار لوگوں میں فیصلہ کرنے کی صلاحیت کم ہوجاتی ہے۔

-iv ڈپریشن کے شکار لوگوں میں چیزیں بھولنے لگتی ہیں۔

-v ڈپریشن کا شکار لوگوں میں اعصابی تناؤ آ جاتا ہے۔

-vi ڈپریشن کے شکار مریض میں اگر مندرجہ بالا اثرات زور اور شدت اختیار کریں تو مریض خودکشی کرنے کو تیار ہو جاتا ہے۔

سوال 10: ڈرگ اور ان کے اثرات پر نوٹ لکھیں۔

جواب: ڈرگ (Drug):

کسی قسم کی بھی دوائی جو بیماری میں ہم استعمال کرتے ہیں ڈرگ کہلاتی ہے۔

ڈرگ کی اصطلاح کا مفہوم:

اکثر لوگ ڈرگ سے مراد خلاف قانون دوا یا خواب آور دوا لیتے ہیں جو کہ شدید خطرناک ہے ڈرگ کو رکھنا، کاروبار کرنا یا استعمال کرنا خلاف قانون ہے تقریباً تمام قسم کی ادویات چاہے جائز اور خلاف قانون ہوں کچھ حد تک ضرور نقصان پہنچاتی ہیں۔

ادویات (Medicine):

وہ کیمیائی کمپاؤنڈ جو درد کو روکنے، بیماریوں کی روک تھام اور زندگی کو بچانے کے لیے استعمال کی جا سکتی ہیں، ادویات کہلاتے ہیں۔ نشہ آور ادویات بہت تیزی سے کسی شخص کو اپنا عادی بنا لیتی ہیں۔

-i انسان جب نشہ کا عادی ہو جاتا ہے تو وہ اس کا اس قدر غلام بن جاتا ہے کہ اسے چھوڑنا اس کے بس کی بات نہیں ہوتی۔

-ii انسان کی قوت ارادی بہت حد تک ختم ہو جاتی ہے۔

-iii انسان اپنے فرائض، اپنے خاندان، اپنی خود داری، اخلاقی اقدار اور زندگی اور معاشرے کی اہم اقدار سے لاپرواہ بن جاتا ہے۔

-iv اس میں اخلاقی جرائم پیدا ہوتے ہیں مثلاً نشے کے حصول کے لیے چوری، قتل اور ڈاکہ تک اتر آتا ہے۔

نشہ آور ادویات کی اقسام:

نشہ آور ادویات کی مختلف اقسام ہیں:

-i سیڈیٹو (Sedatives)

-ii ہیلوکینوجینز (Hallucinogens)

-i سیڈیٹو (Sedatives):

وہ ادویات جو ذہن کی تسکین کا باعث بنتی ہیں، سیڈیٹو کہلاتی ہیں۔

اہم سیڈیٹو:

(a) ڈائی زیپام (Diazepam)

(b) لورازیپام (Lorazipam)

-ii ہیلوکینوجینز (Hallocinogens):

وہ ادویات جو ذہن پر عجیب اثرات مرتب کرتی ہیں۔ مثلاً جگہ یا مقام، آواز، رنگ اور باقی محسوسات میں بگاڑ ایسی ادویات کو ہیلوکینوجینز کہتے ہیں۔

مثالیں:

کینابس (Cannabis)

سوال نمبر 11: درج ذیل اہم امتحانی سوالات (اہم نکات) کی وضاحت کریں۔

سوال 1: وائرس سے پیدا ہونے والی چند بیماریوں کے نام لکھیں۔

جواب: سمال پوکس، فلو، پولیو، خسرہ، ایڈز اور ہیپاٹائٹس وائرس سے پیدا ہونے والی بیماریاں ہیں۔

سوال 2: بیکٹیریا سے لاحق ہونے والی بیماریوں کے نام لکھیں۔

جواب: بیکٹیریا سے بہت سی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ مثلاً ٹی بی وہوپنگ کف (کالی کھانسی) ڈفتھیریا، ٹیٹنس، ٹائیفائڈ اور کالرا وغیرہ۔

سوال 3: چند طفیلیوں کے نام لکھیں جو بیماریاں لگاتے ہیں۔

جواب: مچھر، اسکیرس اور تھریڈ ورم بھی بیماریاں لگانے کا سبب ہیں۔

سوال 4: جانوروں کے ذریعے کیا کیا چیزیں پھیلتی ہیں؟

جواب: جراثیم، ہوا، تھوک، فیسز اور جانوروں کے ذریعے پھیلتے ہیں۔

سوال 5: بیماریوں سے بچنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

جواب: بیماریوں سے بچنے کے لیے مختلف احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں۔

سوال 6: تمباکونوشی کیوں نقصان دہ ہے؟

جواب: تمباکونوشی اور اس سے پیدا ہونے والے دھوئیں میں بہت سے مضرِ صحت مادے ہوتے ہیں جو انسان میں پھیپھڑوں اور دل کے امراض پیدا کر سکتے ہیں۔

سوال 7: دماغی بیماریوں کا کیا کرنا چاہیے؟

جواب: دماغی بیماریوں کا علاج بہت ضروری ہے۔

سوال 8: نشہ آور ادویات سے کیا ہوتا ہے؟

جواب: نشہ آور ادویات کے استعمال سے بہت سے نقصانات ہو سکتے ہیں۔

مندرجہ ذیل اہم اصطلاحات سے کیا مراد ہے؟

اہم اصطلاحات

ایڈز:

انگریزی الفاظ (Acquired Immuno Deficiency Syndrome) کا مخفف ہے۔ یہ بیماری وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ وائرس انسان میں بیماریوں کے خلاف مدافعت کو ختم کر دیتا ہے۔

رنگ ورم:

فنگس سے پیدا ہونے والی جلد کی بیماری جس میں فنگس درمیان سے دائرے کی شکل میں پھیلتی ہے۔

ایچ آئی وی:

انگریزی الفاظ (Human Immuno Deficiency Virus) کا مخفف ہے۔ یہ وائرس ایڈز کی بیماری کا سبب بنتا ہے۔

دلچسپ معلومات پر مبنی معروضی سوالات

☆ مندرجہ ذیل خالی جگہوں کو موزوں جوابات سے پر کریں:

سوال 1: اپنے بچوں کو پولیو سے بچانے کے لیے انہیں .... سال کی عمر تک پولیو کے قطرے پلوائیں۔

سوال 2: جب بچہ .... ماہ کا ہو جائے تو اسے خسرے کا حفاظتی ٹیکہ لگوائیں۔

سوال 3: ٹی بی کو .... کے ٹیکے سے روکا جا سکتا ہے۔

سوال 4: ڈفتھیریا ایک خطرناک بیماری ہے جس کو .... ٹیکے سے بآسانی روکا جا سکتا ہے۔

سوال 5: ٹائیفائڈ کے جراثیم .... میں بہت تیزی سے بڑھتے ہیں۔

جوابات

سوال 1: 5 — سوال 2: 9 — سوال 3: BCG

سوال 4: D.P.T — سوال 5: دودھ

مشقی سوالات

-1 خالی جگہ پُر کیجیے۔

(i) بیکٹیریا کو دیکھنے کے لیے .... استعمال ہوتی ہے۔

(ii) ای پی آئی (E.P.I) مخفف ہے .... کا۔

(iii) ایڈز کے وائرس کو .... کہتے ہیں۔

(iv) خسرے کے انجکشن بچے کو .... سال کی عمر میں دیے جاتے ہیں۔

(v) یرقان کے وائرس ایک شخص کے پاخانے سے دوسرے شخص کے .... تک گندے پانی اور آلودہ غذا کے ذریعے پہنچتے ہیں۔

(vi) بی سی جی .... کا حفاظتی ٹیکہ ہے۔

(vii) جانوروں سے انسانوں میں پھیلنے والی بیماریوں کو .... کہتے ہیں۔

جوابات

(i) مائیکروسکوپ — (ii) Expanded Programme on Immunization

(iii) ایچ آئی وی — (iv) نو ماہ

(v) منہ (اندر) — (vi) ٹی بی

(vii) پیراسٹک بیماریاں

-2 درست جواب کے سامنے (✓) کا نشان اور غلط کے سامنے (✗) کا نشان لگائیں۔

(i) پولیو وائرس عصبی نظام پر حملہ کرتا ہے۔

(ii) اینٹی بائیوٹک ادویات وائرس کے خلاف مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

(iii) تپ دق لاعلاج مرض ہے۔

(iv) ایڈز چھوت کی بیماری نہیں ہے۔

(v) سگریٹ پینے والا پھیپھڑوں اور دل کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

جوابات

(i) ✓ (ii) ×

(iii) × (iv) ✓

(v) ×

-3 دیئے گئے ہر سوال کے چار مختلف جوابات دیئے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) خسرہ کا ٹیکہ بچوں میں کس عمر میں لگتا ہے؟

(الف) پیدائش کے وقت (ب) ایک ماہ بعد

(ج) تین ماہ بعد (د) 9 ماہ بعد

(ii) ہیپاٹائٹس میں بالکل استعمال نہ کریں:

(الف) پانی (ب) جوس

(ج) وٹامن (د) الکوحل

(iii) بی سی جی کا پہلا ٹیکہ بچوں کو جس عمر میں لگایا جاتا ہے وہ ہے:

(الف) ایک ماہ میں (ب) پیدائش کے وقت

(ج) 3 ماہ میں (د) 9 ماہ میں

(iv) وہ بیماری جس سے بی سی جی بچوں کو بچاتا ہے وہ ہے:

(الف) خسرہ (ب) کالی کھانسی

(ج) تپ دق (د) یرقان

(v) وہ بیماری جس کے خلاف ڈی پی ٹی کا انجکشن مؤثر نہیں وہ ہے:

(الف) ڈفتھیریا (ب) پولیو

(ج) کالی کھانسی (د) تشنج

(vi) وہ کیمیکل جو سگریٹ کے دھوئیں میں موجود ہوتا ہے وہ ہے:

(الف) ٹار (ب) نکوٹین

(ج) کاربن مونو آکسائیڈ (د) نائٹروجن ڈائی آکسائیڈ

جوابات

(i) 9 ماہ (ii) الکوحل

(iii) پیدائش (iv) تپ دق

(v) پولیو

(vi) ٹار نکوٹین کاربن مونو آکسائیڈ

-4 مختصر جوابات لکھیں۔

(i) خسرہ کا ٹیکہ بچے کو کس عمر میں لگتا ہے اور کیوں؟

جواب: بچے کو خسرہ کا ٹیکہ 9 ماہ کی عمر میں لگتا ہے تاکہ بچے میں امیونٹی پیدا ہو اور اگر وائرس کے پہلے اثرات ہوں تو وہ ختم ہو جائیں۔

(ii) ایڈز بیماری کے وائرس کا کیا نام ہے؟

جواب: ایڈز بیماری کے وائرس کا نام ہے ایچ آئی وائرس۔

(iii) ڈی۔ پی۔ ٹی کا انجکشن کن بیماریوں کے خلاف مدافعت پیدا کرتا ہے؟

جواب: ڈی پی ٹی کا انجکشن ڈفتھیریا، وہوپنگ کف اور ٹیٹنس کے خلاف مدافعت پیدا کرتا ہے۔

(iv) ملیریا کس طرح پھیلتا ہے؟

جواب: ملیریا مادہ مچھر کے کاٹنے سے پھیلتا ہے۔

(v) بیماریاں پھیلانے والے مختلف ذرائع کے نام لکھیں۔

جواب: بیماریاں مختلف ذرائع سے پھیلتی ہیں مثلاً ہوا، چھوت چھات، فضلہ، جانوروں سے، خراشوں سے اور زخموں سے۔

(vi) سٹرلائزیشن سے کیا مراد ہے؟

جواب: دودھ' پھلوں کے رس اور دوسری کھانے پینے والی اشیاء کو ایک یا دو سیکنڈ تک 148.9 ڈگری سینٹی گریڈ تک گرم کیا جاتا ہے۔اس سے جراثیم اوران کے سپورز ختم ہو جاتے ہیں۔

-5 ایڈز کن کن طریقوں سے پھیلتی ہے؟ اس سے بچاؤ کی تدابیر بتائیں۔

جواب کیلئے دیکھیں سوال نمبر 1

-6 ملیریا سے بچاؤ کے مختلف طریقے بتائیں۔

جواب کیلئے دیکھیں سوال نمبر 4 جزو ب

-7 دھوئیں اور تمباکو نوشی کے مضر اثرات کون سے ہیں؟

جواب کیلئے دیکھیں سوال نمبر 7

-8 دماغی بیماریوں کے بارے میں مختصراً بیان کریں۔

جواب کیلئے دیکھیں سوال نمبر 8

☆

حصہ معروضی

سوال 1 کثیر الانتخابی سوالات

☜ ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات دیئے گئے ہیں۔ان میں سے ایک جواب درست ہے درست جواب کے گرد دائرہ O یا (✓) کا نشان لگائیں۔

-1 تمام وبائی امراض پھیلتے ہیں:

(الف) وائرس اور فنجائی (ب) الجی اور فنجائی
(ج) بیکٹیریا اور وائرس (د) بیکٹیریا اور فنجائی

-2 جڑ' تنے اور پتے نہیں ہوتے:

(الف) الجی (ب) بیکٹیریا
(ج) وائرس (د) فنجائی

-3 بہت سی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں:

(الف) وائرس' بیکٹیریا' فنگس (ب) فنجائی
(ج) پھپھوندی (د) الف اور ب دونوں

-4 فوری طور پر پھیلنے والی متعدی مرض ہے:

(الف) ٹی بی (ب) کالی کھانسی
(ج) سمال پوکس (د) نمونیا

-5 سمال پوکس کی علامات میں ہے:

(الف) قے آنا' کمر درد' سر درد (ب) بخار ہونا' جھٹکا لگنا
(ج) زکام عضلات میں درد (د) الف' ب دونوں

-6 وائرس انسان میں داخل ہوتا ہے:

(الف) سانس کے ذریعے (ب) پھیپھڑوں کے ذریعے
(ج) دونوں میں کوئی نہیں (د) الف' ب دونوں

7- پولیو کی بیماری پھیلتی ہے:

(الف) بیکٹیریا (ب) وائرس

(ج) فنجائی (د) الف' ب دونوں

8- پولیوں کی بیماری بہت عام ہے:

(الف) دوسال سے کم عمر کے بچوں میں (ب) 5 سال تک کے بچوں میں

(ج) 10 سے 11 سال تک کے بچوں میں (د) ب' ج دونوں میں

9- نروسیل کو تباہ کر دیتا ہے:

(الف) سمال پوکس کا وائرس (ب) نزلے کا وائرس

(ج) کھانسی کا وائرس (د) پولیو کا وائرس

10- وہ بچہ جو پولیو سے معذور ہو جائے:

(الف) غذائیت سے بھرپور غذا دینی چاہیے (ب) ورزش کرنی چاہیے

(ج) خوراک میں پروٹین شامل نہ ہو (د) الف اور ب دونوں

11- پولیو سے بچنے کے لیے اہم ہے:

(الف) پولیو ویکسین (ب) ویکسین ای پی آئی پروگرام

(ج) سنکونا (د) الف' ب دونوں

12- انفلوائنزا وائرس کی اقسام ہیں:

(الف) پانچ (ب) تین

(ج) چار (د) دو

13- خسرہ کی علامات ہیں:

(الف) بخار' ٹھنڈ' کھانسی (ب) بہتی ہوئی ناک

(ج) دکھتی ہوئی سرخ آنکھیں (د) یہ تمام شامل ہیں

14- خسرہ میں شکار افراد کو:

(الف) غذائیت والی خوراک (ب) پینے والی چیزیں

(ج) سخت غذا (د) الف اور ب دونوں

15- خسرے کا حفاظتی ٹیکہ لگوائیں:

(الف) 9 ماہ کی عمر میں (ب) 8 ماہ کی عمر میں

(ج) 3 ماہ کی عمر میں (د) 2 سے 8 ماہ کی عمر میں

سوال 2 تکمیلی سوالات

خالی جگہوں کو مناسب الفاظ سے پُر کیجیے۔

1- تمام وبائی امراض خورد بینی .... اور .... کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔

2- ایک بار .... کا حملہ مریض میں ساری زندگی کے لیے مدافعت پیدا کر دیتا ہے اور دوبارہ حملہ شاذ و نادر ہی ہوتا ہے۔

3- سمال پوکس کا وائرس .... کے راستے انسان میں داخل ہوتا ہے۔

4- پولیو .... سے پھیلتی ہے۔

5- ایک دفعہ اگر بیماری شروع ہو جائے تو کوئی دوا فالج کو ٹھیک نہیں کر سکتی .... ادویات بھی مددگار ثابت نہیں ہوتی۔

6- پولیو سے بچنے کے لیے بچے کو پیدائش کے وقت اور پھر چھ ہفتے دس ہفتے چودہ ہفتے اور نو ماہ میں .... کے قطرے پلائیں۔

7- انفلوئنزا کی بیماری میں .... ہوتا ہے۔

8- خسرہ کی بیماری میں دو یا تین دن بعد .... منہ کے اندر نمک کے ذروں جیسے چھوٹے چھوٹے سفید دھبے دار نمودار ہوتے ہیں۔

9- جب بچہ .... ماہ کا ہو جائے تو خسرے کا حفاظتی ٹیکہ لگوائیں۔

10- ایڈز کا مرض ایک خاص .... سے پھیلتا ہے۔

11- ایڈز کے وائرس کو .... کہتے ہیں۔

12- ایڈز .... کی بیماری ہے۔

13- ایڈز کی علامات تشخیص ہونے تک مریض .... سال زندہ رہ سکتا ہے۔

14- ایڈز کا وائرس انسانی خون اور .... رطوبتوں میں پایا جاتا ہے۔

15- ہیپاٹائٹس انسانی .... کا مرض ہے۔

سوال 3 ہم پلہ سوالات (جوڑ کے سوالات)

کالم (الف) کے ہر اندراج کا تعلق کالم (ب) کے کس اندراج کے ساتھ ہے؟ درست جواب کو کالم (ج) میں تحریر کریں۔

کالم (الف)	کالم (ب)	کالم (ج)
1- گلا خراب ہونا	ا۔ پولیو	
2- دکھتی ہوئی سرخ آنکھیں	ب۔ سمال پوکس	
3- مدافعتی نظام تباہ ہونا	ج۔ جگر کی سوزش	
4- پٹھوں کی طاقت کا ختم ہونا	د۔ کالا یرقان	
5- بخار کے تیسرے روز بازوؤں اور ٹانگوں پر دانے نکلنا	ر۔ جگر کی سوزش جوڑوں کا درد	
6- ہیپاٹائٹس A	ز۔ وہوپنگ کف	
7- ہیپاٹائٹس B	ط۔ ڈفتھیریا	
8- ہیپاٹائٹس C	ظ۔ ایڈز	
9- کھانستے ہوئے منہ سے چپکنے والا بلغم نکلنا	و۔ خسرہ	
10- گلے اور ناک کی جھلیوں پر حملہ	ی۔ فلو	

سوال 4 مختصر جوابی سوالات

دی گئی خالی جگہ میں مختصر جواب لکھیں۔

سوال 1: انفلوائنزا کی علامات لکھیں۔

جواب: ....

....

....

سوال 2: خسرہ میں بچے کو کیسی غذا دینا چاہیے۔

جواب: ....

....

....

سوال 3: ٹائیفائڈ کے جراثیم دودھ میں کیسے بڑھتے ہیں؟

جواب: ....

....

....

سوال 4: کالرا سے بچنے کے لیے کونسی احتیاطی تدابیر اختیار کرنا چاہیے۔

جواب: ....

....

....

سوال 5: اینٹی بائیوٹک کیا ہوتی ہیں؟

جواب: ....

....

....

سوال 6: آرگینک سائیکوسس کیا ہوتی ہے؟

جواب: ....

....

....

سوال 7: ڈالمیشیا کیا ہوتی ہے؟

جواب: ....

....

....

سوال 8: اوبسیپا کیا ہوتی ہے؟

جواب: ....

....

....

سوال 9: ہیلو کینو جینز کیا ہوتی ہیں؟

جواب: ....

....

....

سوال 10: سیڈیٹو ادویات کیا ہوتی ہیں؟

جواب: ....

....

....

سوال نمبر 5 غلط درست بیانات

درست جواب کے سامنے "ص" اور غلط کے سامنے "غ" لکھیے۔

1- انفلوئنزا کے وائرس کی دو اقسام ہیں۔

2- ایڈز کا مرض HIV سے پھیلتا ہے۔

3- ایڈز چھوت کی بیماری ہے۔

4- وہوپنگ کف ایک متعدی مرض ہے۔

5- ڈفتھیریا کے جراثیم دل کے پٹھوں پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔

6- ٹیٹنس میں لاک جا ہو جاتا ہے۔

7- ٹائیفائیڈ کے جراثیم کا نام مائیکو بیکٹیریم ہے۔

8- ٹائیفائیڈ بخار کا حملہ زیادہ تر 10 سے 30 سال کی عمر میں ہوتا ہے۔

9- کالرا میں چھینکیں بہت زیادہ آتی ہیں۔

10- ملیریا کا مرض نر مچھر کے کاٹنے سے پھیلتا ہے۔

جوابات

سوال 1:

1- فروری — 2- 60%

3- 7 — 4- کاربوہائڈریٹس

5- لیکٹوز — 6- دو

7- ٹھوس — 8- مائع

9- روغنیات — 10- انرجی

11- پروٹین — 12- سادہ

13- 20 — 14- دو

15- چار

سوال 2:

1- بیکٹیریا، وائرس — 2- سمال پوکس

3- سانس — 4- وائرس

5- اینٹی بائیوٹک — 6- پولیو ویکسین

7- گلا خراب — 8- پلک سپاٹ

9- 9 نو — 10- وائرس

11- HIV — 12- چھوت

13- 2 — 14- جنسی

15- جگر

سوال 3:

کالم (الف)	کالم (ب)	کالم (ج)
1- گلا خراب ہونا	ا۔ پولیو	ی
2- دکھتی ہوئی سرخ آنکھیں	ب۔ سمال پوکس	و
3- مدافعتی نظام تباہ ہونا	ج۔ جگر کی سوزش	ط
4- پٹھوں کی طاقت کا ختم ہونا	د۔ کالا یرقان	ا
5- بخار کے تیسرے روز بازوں اور ٹانگوں پر دانے نکلنا	ر۔ جگر کی سوزش جوڑوں کا درد	ب
6- ہیپاٹائٹس A	ز۔ وہوپنگ کف	ج
7- ہیپاٹائٹس B	ط۔ ڈفتھیریا	د

8- ہیپاٹائٹس C	ط۔ ایڈز	ر
9- کھانستے ہوئے منہ سے چھینکنے والا بلغم نکلنا	و۔ خسرہ	ز
10- گلے اور ناک کی جھلیوں پر حملہ	ی۔ فلو	ط

سوال 4:

سوال 1: انفلوائنزا کی علامات لکھیں۔

جواب: اس بیماری میں گلا خراب ہوتا ہے۔ مریض کو بخار اور کھانسی ہوتی ہے۔ ناک کی جھلی اور آنکھوں سے پانی بہتا ہے۔ سر درد اور پٹھوں میں شدید اینٹھن ہوتی ہے۔ معمولی کام کاج سے تھکن ہو جاتی ہے۔

سوال 2: خسرہ میں بچے کو کیسی غذا دینا چاہیے۔

جواب: اس بیماری میں بچے کو بستر میں رہنا چاہیے۔ زیادہ سے زیادہ پینے والی چیزیں استعمال کرنی چاہیں۔ زیادہ غذائیت والی خوراک دینا چاہیے۔ اگر بچہ ماں کا دودھ نہ پی سکے تو ماں کا دودھ چمچ میں دینا چاہیے۔

سوال 3: ٹائیفائڈ کے جراثیم دودھ میں کیسے بڑھتے ہیں؟

جواب: ٹائیفائڈ کے جراثیم دودھ میں بہت تیزی سے بڑھتے ہیں اور دودھ کے ذائقہ میں کوئی فرق نہیں آتا۔

سوال 4: کالرا سے بچنے کے لیے کونسی احتیاطی تدابیر اختیار کرنا چاہیے۔

جواب: صاف ستھرا پانی استعمال کیا جائے۔ غذا صاف اور تازہ استعمال کریں گلے سڑے پھل استعمال نہ کیے جائیں کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ صابن سے دھوئے جائیں دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء کو مکھیوں سے بچانا چاہیے۔ کھانے کو ڈھانپ کر رکھا جائے۔

سوال 5: اینٹی بائیوٹک کیا ہوتی ہیں؟

جواب: وہ ادویات جو بیکٹیریا سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا علاج کرتی ہیں۔ مثلاً پنسلین ٹیٹرا سائیکلین وغیرہ۔

سوال 6: آرگینک سائیکوسس کیا ہوتی ہے؟

جواب: آرگینک سائیکوسس میں دماغ کی کارکردگی دو طرح سے کم ہو جاتی ہے ایک چوٹ لگنے سے یا رسولی اور بیماری سے اور دوسرے دماغی انحطاط سے۔

سوال 7: ڈالمیشیا کیا ہوتی ہے؟

جواب: یہ بیماری لمبے عرصے میں ظاہر ہوتی ہے۔ اس میں دماغ کا مادہ کم ہونے لگتا ہے۔ اس کا سبب دماغ کی شریان کا پھٹنا بھی ہو سکتا ہے۔ اس بیماری میں بھولنے کی عادت، نیند نہ آنا، گھبراہٹ پریشانی شدید غصہ وغیرہ ہو سکتی ہیں۔

سوال 8: اوبسیئیا کیا ہوتی ہے؟

جواب: اوبسیئیا (Obsessiona) اس میں کوئی وہم ذہن میں اس طرح بس جاتا ہے کہ وہ بار بار اس خیال کو سوچتا ہے لیکن اسے معلوم ہوتا ہے کہ وہ اس سے چھٹکارا پا سکتا ہے یہ بیماری خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔

سوال 9: ہیلوکینوجینز کیا ہوتی ہیں؟

جواب: ایسی ادویات جو کہ ذہن پر عجیب اثرات مرتب کریں جیسے وقت، مقام، آواز، رنگ اور دوسری محسوسات کا بگاڑ ہیلوکینوجینز کہلاتی ہیں مثلاً کینیبس۔

سوال 10: سیڈیٹو ادویات کیا ہوتی ہیں؟

جواب: ایسی ادویات جو کہ ذہن کی تسکین کا باعث بنیں مثلاً ڈائی زیپام اور لورازیپام

سوال 5:

-1	غ	-2	ص
-3	غ	-4	ص
-5	ص	-6	ص
-7	غ	-8	ص
-9	غ	-10	غ